

# ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)

Nova Serio : N-ro 6 – Decembro 1972

Redaktanto : Ernesto Váňa
DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR

El la enhavo — paĝo

| El la enhavo | paĝo |
|---|---|
| Niaj reprezentantoj en 21 landoj | 2 |
| Vortoj de la redaktanto | 3 |
| Vortoj de la eldonanto | 4 |
| Unua kongreso de T.E.V.A. | 5 |
| Pri nia mondkongreseto | 7 |
| Literaturaj paĝoj: La maljuna bovo | 8 |
| Kial natura nutro? | 11 |
| Kartvelio – Lando de longaĝuloj | 15 |
| Tribuno de niaj legantoj : responde al antaŭaj artikoloj | 17 |
| Bernard Shaw – reforminto | 19 |
| Saluto al la suno | 20 |
| El leteroj de niaj legantoj | 22 |

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

## STRUKTURO de TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV:

Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)

Kasistino : S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)

Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238), Grote-Houtstraat, Haarlem

Eldonanto de EV : Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4o-5, BUENOS AIRES.
Brazil: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
Britio: S-ro H.Bing, 45 Rempstone Road, E.Leake, Loughborough, Leics.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, Kazanlâk, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Danio: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE.
Francio: S-ino A.Boyer, Lebas 3, 49-ANGERS.
Germanio (GDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
(GFR): Eo-Centro, Hasslocherstr.17, 6730 NEUSTADT.
Hispanio: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4o-3a, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr Kottán Béla, Nagyváradi út 58, GYULA.
Irlando : S-ro C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Jugoslavio: S-ro T.Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
Nederlando: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Novzelando: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul.Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, Rua Elia Garcia, .37-3, CACÉM.
Rumanio: S-ro R.Pătrascu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ino A.Judickienė, R.Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
Svislando: S-ino G.Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
Usono: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif. 90017.

---

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: Argentino: Jagodzinski/1000, C.Hess/1000, Laissue/2000, Romera/1000 pes.; Belgio: Cock/15, Haazen/10.81 gld.; Brazilo: Branco/5rpk, Neves/libroj; Britio: Anon./£4.50; Ĉeĥoslovakio: Doležalová/50, Izák/30, Majtner/10, Petrlík/20kĉs; Danio: Larsen/£5; Francio: Duran/10, Lhermet/10F.; Germanio (GDR): Etzold/10, Petzak/10, Pfenik/7 M.; (GFR): Schmidt/15 DM; Hispanio: Armadans/26, Deltell/27, Palacios/27 gld., Teruel/9rpk; Irlando: Fettes/£2; Jugoslavio: Gregurek/20 Ft; Nederlando: Dykstra/15, Hoonakker/20, Lek/25, Punt/10, Ryswyk/25, Ter Braake/10, Toorn/5, Triebels/25, W.Zeiss/10 gld.; Norvegio: Voltersirk/10 gld.; Sovetunio: Balaišin/5.50, Balsys/5, Bondareva/2.50, Gylys/2.50, Košurnikov/6, Lukoševičius/3, Palkin/2.50, Ramonas/2.50, Varkaŭskas/5 rbl.; Svislando: Koop./200F.

Presis en Anglujo: Fellowship Press, Gloucester.

## VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

en la antaŭa, nov-vesta nia bulteno mi salutis vin en feria monato – nun mi faras tion en monato aŭtuna, proksima al vintro...

Jes, venos vintro, la longaj vintraj vesperoj, destinitaj al eblecoj, ke ni povu pli multe, pli aktive nin dediĉi al legado, skribado kaj meditado. Kial mi mencias tion?

Mi volas vin atentigi, eĉ peti: ne forgesu pensi pri la sorto de nia kara, renaskiĝinta bulteno, kiu estas samtempe nia unusola kunligilo, kaj ankaŭ oficiala informilo. – Ĝi bezonas nin ĉiujn – ĝi estas nia ido, ni devas ĝin ne nur nutri per konvenaj kaj por ĉiuj interesaj artikoloj, sed ankaŭ zorgi pri ĝiaj ĉiuj bezonoj – ĝis la veturkostoj al ni...

Sed estas ankaŭ alia grava afero: la nombro de la abonantaro. Por komenco ĝi estas kontentiga, sed por la estonto ne!

Ĉio evoluas, ĉar la vivo mem estas movo, evoluado. Do ni devas ankaŭ zorgi pri tio, ke ni ne restu en la komenca stadio, sed, ke ni evoluadu en ĉiuj direktoj kaj sencoj. – La unua tasko estas plimultigi la nombron de nia abonantaro. Tial mi tre petas vin, estu afablaj ĉirkaŭrigardi, rememori viajn konatojn, geamikojn – rekomendi al ili nian bultenon, informi ilin pri abonebleco per libervola mondonaco kiam ajn. Ankoraŭ estas multaj eblecoj, ne nur en nia hejmlando, sed ankaŭ eksterlande. Vi ja certe havas korespond-amikojn, konatojn, inter kiuj estas vegetaranoj, aŭ almenaŭ interesantoj pri vegetarismo – simpatiantoj.

Ni ĝoje atendas la rezultojn de tiu ĉi vintra kampanjo, kaj ni danke publikigos la aktivulojn, kiuj varbos novajn membrojn por TEVA – novajn subtenantojn por EV.

Jes, ĉi tie mi menciu – responde al kelkaj demandoj: kiamaniere oni povas fariĝi membro de TEVA? – La afero estas tre simpla: ĉiu, kiu per kiaajna mondonaco abonas EV-on, fariĝas samtempe membro de TEVA.

Sed ni revenu al niaj organizaj klopodoj dum la vintraj monatoj. Pri baza neceso – varbado de novaj abonantoj, ni jam parolis. Samtiel necesa estas plilarĝigi la reton de niaj Reprezentantoj de TEVA, kiuj samtempe estas Perantoj de EV. Bonvolu do afable dediĉi vian atenton ankaŭ al tiu ĉi afero – rimarku, en kiuj landoj ne estas ankoraŭ Reprezentantoj, kaj povas esti, ke vi ĝuste tie havas konaton, korespondanton, kiu povas akcepti tiun funkcion, do bonvolu ekagi, ĉar ankaŭ laŭ la proverbo "Pli multaj homoj pli multe faras"...Per viaj afabla helpo kaj kunlaboro plilarĝiĝos la reto de Reprezentantoj-Perantoj, kaj tio aŭtomate rezultos ankaŭ plimultigon de nia abonantaro. Do tio ĉi estas nia nuna, plej grava tasko kaj celo, al kiuj ni invitas vian af. kunlaboron!

Anticipe dankante, mi deziras elkore al vi ĉiuj feliĉan, sukcesplenan Novan Jaron!

Sincere kaj amike via,

Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Novjartagon, 1973

"Tion, kion ili promesas,
Tion ili ankaŭ forgesas"

diris al mi brita amiko pri la Irlandanoj kiam mi unue venis al ilia insulo; kaj li ne nur pravis: la malsano estas kontaĝa! Kaj vi, karaj gelegantoj, tute pravas, se vi ditas, ke mi promesis kvar numerojn de Esperantista Vegetarano dum 1972. Ni estu precizaj: la loĝantoj de tiu lando ne forgesis; nia peko estas promesi pli ol ni povas efektivigi. Ĉu mi rajtas promesi forlasi tiun pekon dum 1973?

Aliajn homojn mi ne povas kulpigi. La artikolojn s-ano Váňa sendis antaŭ du monatoj; s-ano Faux rapide preparis stencilojn de la plimulto de tiu ĉi numero; mi devis nur verki la tekston de tri/kvar paĝoj kaj aranĝi la liston de subtenantoj: kial do la prokrasto? Certe mi ne forgesis. Mi estas membro de multaj asocioj, estrarano de tro, sed neniu asocio estas pli kara al mi ol TEVA. Sed ĉiam la problemo estas manko de trankvilo seninterrompita, ĉar mi aparte ne volis fuŝverki la artikolon pri nia kongreso. Kompreneble, kvankam mi havas septagan laborsemajnon en loĝiernejo, mi ne tie laboras ĉiam; sed tuj kiam mi esperas havi etan libertempon, sin prezentas multaj taskoj por la enlandaj movadoj por bestprotektado, Esperanto, paco, vegetarismo, kaj kontraŭ akvofluorigado, burokratismo, nenatura terkultivado, vivisekcio, kaj tiel plu! Eble vi opinias, ke mi devus forlasi kelkajn movadojn. Sed kiujn? Ĉu patrino rajtas neglekti unu infanon por helpi alian? Jen problemo! Kaj mi ankoraŭ ne skribis pri miaj hobioj neglektitaj: muziko, legado, mondskala korespondado...

TAMEN per senĉesa skribado dum la kristnaska ferio mi preskaŭ ĉion ĝisdatigis en ĉiuj aferoj. Mi bone komprenas se vi ne plu kredos, ke Esperantista Vegetarano ek de nun regule aperos, sed vi vidos! Pri la pasinteco estas ĉefe al nia sindona redaktanto, ke mi petas pardonon, ĉar ankaŭ li havas laborplenan vivon. Al vi, karaj gelegantoj, mi ankaŭ ŝuldas bedaŭresprimon; tamen vi espereble vidas, ke mi certe ne trompetis vin mone; neniam ni diris al vi: "Se vi pagas tiom, vi ricevos kvar numerojn en unu jaro" – ĉar ne estas abonkotizo. Vi donacu tiom kiom vi povas, kiam vi povas, kaj ni faru nian plejeblon. Vi ĉiam rajtas donaci malpli multe aŭ malpli ofte; kondiĉe ke vi unufoje ĉiujare informas vian reprezentanton, ke vi ŝatas ricevi tiun bultenon, ni klopodos elsendi ĝin kiel eble plej ofte. Tamen mi devas noti, ke por certigi la daŭran aperadon de EV ni bezonas ne malpli ol £60 ponumere (poŝtkostojn inkluzivante). Nia tre kapabla kasistino donos detalojn de nia financa situacio en la venonta numero, kiu, mi kredas, estos en viaj manoj dum aprilo.

Mi fine diru, ke ne malmultaj ekzempleroj de EV perdiĝas en la poŝto. (Estas alia kialo pro kio mi prokrastas la eldonadon de tiu ĉi numero ĝis post la jarfinaj festoj.) Mi petas al Eŭropanoj, kiuj ne estos ricevintaj n-ron 7 antaŭ la 30a de aprilo, ke ili sendu poŝtkarton aŭ al sia landa peranto aŭ al mi, por ke ni sciu ke ĉiuj ricevis la bultenon.

1. Kiel vi jam scias, nia unua kongreseto pasiĝis en nord-okcidenta Germanio. Ĝia valoro ne estis en la kvanto de ĉeestantoj – vere, ni estis malpli nombraj ol la vegetaraj partoprenantoj de la Somera Esperanto-lernejo en Dudince – sed en la fakto ke dum unu tuta semajno ni povis diskuti kaj rediskuti la taskojn de TEVA sen aliaj zorgoj. Ĉiu tago do aldonis profundecon al nia pensado, tio kio estas neebla dum fakkunveno en ordinara kongreso; kaj estas signife ke je la fino ni ĉiuj interkonsentis pri preskaŭ ĉio!

2. Inter la problemoj diskutitaj, kelkaj ŝajnis ne havi tujan solvon. Ekzemple, neniu el ni aŭ proponis sin aŭ povis sugesti alian kiel redaktoro de EV anstataŭ s-ano Váňa, kiu deziras koncentriĝi pri la organizado de TEVA mem.

3. Pri tiu Asocio, ni opiniis, ke nenio estus pli utila ol havi en ĉiu lando aktivan reprezentanton kun listo de taskoj (a) farendaj kaj (b) farindaj. Ni eĉ kompilis tian liston dum la kongreso, sed mi stulte nun nenie povas trovi ĝin. Tamen ni kompilos novan kaj sendos ĝin al ĉiuj perantoj antaŭ ol la venonta numero de EV aperos en aprilo.

4. Pri la financa stato de nia movado, ni unue opiniis dezirinda minimuman kontribuendan sumon. TAMEN ŝajnas ke en pluraj landoj (inkluzivite tiu de nia kasistino!) organizaĵoj, kiuj ricevas abonkotizojn devas pagi impostojn. Daŭrigu do viajn laŭvolajn donacojn, memorante ke ĉirkaŭ 3 dolaroj ricevitaj ĉiujare de sufiĉe de bondezirantoj garantios la regulan aperadon de nia gazeto.

5. Pri la enhavo de EV ni multe diskutis. Ĉu oni devus limigi ĝin al aferoj strikte vegetaraj? Ĝis nun ni ne faris tion, enmetante ne nur literaturajn rubrikojn sed ankaŭ artikolojn pri krudmanĝaĵo, drogherboj, la malalta valoro de blanka pano, ktp. Kial ne, do, inkluzivi de tempo al tempo artikolojn pri la danĝeroj de drinkado, vakcinado kaj fumado, pri fastado kaj jogo, pri kontraŭvivisekcio kaj aliaj aspektoj de best-protektado? Estu preterlasitaj nur tiuj aferoj (ekzemple religiaj , politikaj ), kiuj malhelpus la eniron de EV en ĉiujn landojn, kune kun tiuj temoj por kiuj jam ekzistas aparta Esperanta gazeto. TAMEN ĉiam la ĉefaj kaj plejmultnombraj artikoloj estu pri VEGETARISMO.

6. Ĉar vegetarismo mem havas diversajn aspektojn ni trovis dezirinda la kreadon de subfakoj, ekzemple pri ĝia saniga valoro, ĝia historio, subfakoj por prepari apologiajn faldfoliojn, starigi junularan movadon, ktp. Spertuloj kaj entuziasmuloj pri tiuj (kaj aliaj) temoj sin proponu!

7. Esperanto oferas unikan reton por kolekti informojn helpe al vojaĝantoj. Post enketo de perantoj aŭ aliaj volontuloj ni povus kompili ampleksan liston de vegetaraj hoteloj kaj restoracioj en multaj landoj. Tio estus bona metodo por montri al ne-Esperantistoj (eĉ al hotelistoj!) ke nia

lingvo povas esti tre utila.

8. Kunlaboro kun la Internacia Vegetarana Unio (I.V.U.) estis alia studobjekto dum nia konferenco. I.V.U., al kiu estas filiigitaj vegetaraj asocioj en dudek landoj, estas organizaĵo kiu vere bezonas la Internacian Lingvon. La Unio kongresas ĉiudujare, kaj ni unuanime interkonsentis ke, kiam ajn eble, individuaj membroj de TEVA devus partopreni ĝiajn kongresojn por helpi kaj Esperanton kaj vegetarismon. Krome, s-ano Fettes, kiu estas estrarano de I.V.U., atentigis nin pri la fakto, ke dum la venonta kongreso (jul./aŭg. '73 en suda Svedio, vidu aliloke pluajn detalojn) li intencas fari almenaŭ unu oficialan paroladon en Esperanto mem, KONDIĈE KE aliaj samideanoj povos legi samtempajn tradukojn en la anglan, germanan, svedan (kaj se eble aliajn) lingvojn; la esperantan tekston li sendos al tradukontoj unu monaton antaŭ la kongreso.

9. Ni fine diskutis la eblecon havi venontan kongreson de TEVA. Kvankam ni mem ĝuis tiun fruaŭtunan konferencon, ni komprenis ke malmultaj homoj havas libertempon dum tiu sezono. Ni ankaŭ opiniis, ke estu bone nekongresi en la sama jaro kiel I.V.U., por ke iom post iom TEVA-anoj povu igi tiun Union vere internacia! Trie, ŝajnis al ni ke pro la vojaĝaj malfaciloj de niaj membroj en orienta Eŭropo, estus pli oportune se la venonta kongreso estus en tiu parto de la mondo. Ni do faris proponon (kompreneble neoficiala, kiel ĉiu alia propono ĉi-supre) ke nia venonta kongreso okazu en Ĉeĥoslovakio dum la semajno post la UEA-kongreso, kiu en 1974 troviĝos en Hamburgo. Ĉiuj sendu siajn opiniojn al s-ano Váňa! C.F.

---

VENONTA MONDKONGRESO DE LA INTERNACIA VEGETARANA UNIO

Tiu grava okazo pasiĝos de la 28a de julio ĝis la 4-a de aŭgusto, 1973, kaj dum la sekvonta semajno estos ebleco partopreni rondvojaĝon kun aliaj vegetaranoj tra sudorienta Svedio. La kongreso mem okazos en Ronneby, bela urbo ĉe la marbordo en la suda parto de tiu lando. Oficialaj lingvoj estos la angla, la germana kaj la sveda; tamen, kiel mi skribis aliloke, neniu malpermesos al ni la uzadon de Esperanto kondiĉe ke ni aranĝos interpretadon en la oficialajn lingvojn. Ĉiuj kiuj pagas la aliĝkotizon (ĉ.£9) al la Svenska Veg. Foreningen, Radmansgatan 88, 113 29 Stockholm, rajtas ĉeesti; de tiu adreso vi povas ankaŭ ricevi informojn pri loĝado en Ronneby.

Kvankam Svedio estas iom multekosta lando, mi esperas, ke TEVA-anoj el pluraj landoj partoprenos tiun kongreson, ĉar multaj okazoj sin prezentos, kiam ni povos varbi pri Esperanto. Bonvolu informi min (vidu adreson p.2, Irlando) se eble vi povos ĉeesti.

C. Fettes

Pri nia Mondkongreseto
-----------------------------

Aliĝis al tiu kunveno en Bad Sachsa vegetaranoj de sep nacioj, sed fine nur kvar nacioj estis representataj. Tre ampleksaj estas niaj interesoj en TEVA, kio povas ebligi kreadon de pli bela vivado por la homoj en la mondo. Tial ni agu kaj obeu laŭ la naturleĝoj, almenaŭ en la ĉiutaga libera tempo, vere kiel homgefratoj. Nia celo estas, helpe de bonkoraj homoj, krei bonan mondon.

Ni sugestas, ke esperanto-vegetaranoj eniru aliajn movadojn kaj atentigu parte pri Esperanto, parte pri pli bonaj kutimoj pere de vegetarismo; ili klarigu la avantaĝon manĝi krudnutraĵon el biologie kulturitaj plantoj, ĉar de tio ĉefe dependas la sano de la homo, – la kondiĉo al homa feliĉo. Sciencistoj ofte ne komprenas la saĝecon de la vivo sur nia terglobo. Nia celo en TEVA estas, ke ni ĉiuj havu rezistkapablon kontraŭ malsan-atakoj, same la ĝuste kulturitaj plantoj per natura sterkmiksaĵo tiel, ke ili estu sanaj en si mem.

Cetere en la vesperoj ni aŭskultis prelegojn de natur-kuracisto kaj de la gastejestro pri interesaj temoj. Frumatene ni partoprenis ekzercojn pri plena spirado, gviditajn de s-ino Schöder. Iun vesperon vizitis nin esperanta familio, loĝanta en la proksimeco. Nederlandano rakontis pri televida esperanta kurso, aliaj pri jogo, vakcinado kaj vegetara komunumo en Skotlando.

Mi faris longan vojaĝon dum 12 horoj nokte al Bad Sachsa Sanatorio, kie ni loĝis, manĝis vegetare, kaj faris kongresan laboron. Vere bela restado en nova, grandioza domo kun speciala afero pere de la loĝantoj kaj la limigitaj restadoj de la diversaj movadoj. Nenia fumado, alkoholaĵo kaj viando estas en tiu pura domo sur la monto inter multaj, grandaj abioj. Tio estis por mi vera travivaĵo. Betty Larsen, Danio

---

## ĈARMA JAPANINO VEGETARANIĜAS

D-ro T. Megalli

La konata japana samideanino Tamiko Kauakami, kiu nun vivas en Oslo, Norvegio, kie ŝi instruas Esperanton, fariĝis dank' al miaj klopodoj tre entuziasme vegetaranino, kaj eĉ varbas por Vegetarismo. Kiel ŝi fariĝis vegetaranino: Mi nun volas rakonti. Mi renkontis la junan ĉarman samideaninon antaŭ du jaroj ĉe la SAT-kongreso en Augsburgo en la jaro 1970. Mi invitis ŝin por tagmanĝo en vegetara restoracio kaj parolis pri la vera signifo de vegetarismo. Tiam ŝi diris al mi, ke ŝi volas pripensi la aferon. Nun kiam mi vidis ŝin en Portland, ŝi tuj diris al mi, ke post nia renkonto en Augsburgo ŝi neniam manĝis viandon, kaj eĉ konvinkis siajn familianojn kaj avon fariĝi vegetaranoj. Mi nun nomas ŝin mia "vegetara filino"! Nun en Portland ŝi fariĝis ankaŭ membrino de nia asocio kaj pagis por si mem kaj sia avo al mi dek dolarojn kiel jara kotizo. Estas vere ĝojinde, ke multaj junaj homoj nun interesiĝas pri Vegetarismo!

# LA MALJUNA BOVO

E. Pelin

Ĉiam, kiam oni memoras pri la infaneco, pri la varma hejma fajrujo, pri mia naskiĝvilaĝeto, kiel birdo surfluĝinta sur la altaĵo ĝuste kontraŭ la suno, pri la malgranda rivereto, apud kiu ni ludis, en mia memoro ekstaras ankaŭ la granda, ostega staturo de Belĉo – nia maljuna bovo.

Treninte la plugilon dum longaj jaroj, sengrumble, kun silento de la bova animo, ĝi estis jam kaduka kaj maljuniĝinta. Mia patro bredis ĝin de malgranda bovideto kaj konis ĝian tutan vivon, pasigitan en laboro kaj obeemo al la sorto. Li amis tiun ĉi maljunan pioniron – sian kamaradon, nenion malbonan memoris pri ĝi, kompatis ĝin tutkore kaj kvankam ĝi fariĝis maltaŭga, ne volis vendi ĝin, nek plu turmenti ĝin per laboro, sed lasis ĝin vivi libere kaj facile en sia maljuneco.

La kompatinda Belĉo! Kian martiran aspekton ĝi havis kaj kian kvietan animon portis! Ĝi estis la plej granda besto en la vilaĝo. Blanka kiel neĝlavango, kun grandaj malhelperlaj kornoj, kurbiĝantaj super ĝia frunto kiel liro.

Belĉo ordinare kuŝis en la korto, sub la tegmento, ĉirkaŭata de la zorgoj de la infanaro. Ni striglis ĝin, karesis ĝin, portis al ĝi nutraĵon kaj ornamis ĝiajn kornojn per bukedoj. Kun ili ĝi similis al maljuna partoprenanto en edziĝfesto, aspektis tiel ridinda, sed ne koleris al ni. Tiu ĉi maljuna bonulo rigardis nin amike per siaj grandaj nigraj okuloj, tiom trankvilaj, amindaj, saĝaj kaj malgajaj, kvazaŭ volis diri ion. Ni rigardis ilin fikse kaj demandis amike:

– Kio estas, Belĉo? Nu? Diru, ĉu vi volas ion?

Belĉo balancis la kapon, ĝemis profunde kaj komencis malrapide remaĉi per sia sendenta buŝo.

Ni ĉiam donis al ĝi multe da nutraĵo. Ĝi eterne manĝis, eterne remaĉis kaj malgraŭ tio estis terure malgrasa. Ĝiaj koksoj estis profunde kaviĝintaj, la ripoj nombreblaj, kaj la ostoj, la skapoloj, la vertebroj de la spino elstaris kiel la dentaj rokpintoj de Stara Pianina.

Ĉiumatene Belĉo leviĝis, deskuis de si la pajlon, lekis siajn pro la kuŝado tremdolorantajn korpopartojn, eliris elsub la tegmento kaj ekiris al la rivero por trinki akvon. Ĝi marŝis malrapide, trankvile, indiferente kaj tenis la kapon fiere, kvazaŭ konsciis la grandan agadon, kiun ĝi lasis post si. Kaj kun siaj kaviĝintaj koksoj, kun siaj belaj kornoj, sur kiuj staris niaj bukedoj, kun la pureco de siaj haroj, kun sia tuta granda nobela figuro, ĝi vekis estimon kaj ĉiuj haltis por ĝin rigardi.

Belĉo iradis al la rivero, trinkis akvon kaj denove trankvile, ne

rigardante flanken, revenadis al sia loko sub la tegmento. Ĉe la vesperiĝo ĝi denove eliris sola, de neniu invitata aŭ pelata, kaj revenis. Ĝi neniam eraris la horojn de tiuj ĉi malgrandaj promenoj kaj laŭ ili la homoj mezuris sian tempon kiel laŭ horloĝo.

Somere iufoje ni sendadis ĝin al sinpaŝto kun la vilaĝaj brutoj. Sed ili iris malproksimen en la arbaroj, grimpis sur la montetoj kaj ŝtonaroj, kaj tio estis malfacila por ĝi. Vespere ĝi postrestis kaj revenadis malfrue. Foje ĝi perdiĝis kaj mia patro tutan nokton serĉis ĝin en la arbaro.

Oni trovis ĝin postrestinta kaj laca kuŝi sur unu vojo.

Tiam mia patro decidis sendi Belĉon jam ne kun la brutoj sed kun la bovidoj. Ili ne iris malproksimen, ne enprofundiĝis en la arbarojn kaj ne ekzistis danĝero, ke ĝi perdiĝus.

La unuan tagon Belĉo ne volis iri kun tiuj ĉi petolemaj buboj kaj revenis ofendita, jam antaŭ ol eliri el la vilaĝo. La bovidpaŝtisto vane provis peli ĝin. Belĉo tiel kolere muĝegis kontraŭ li kaj tiel terure klinis siajn kornojn al li, ke li ektimis kaj lasis ĝin. La duan tagon ni denove elpelis ĝin. Ĝi iris. Sed ĉirkaŭ tagmezo ĝi revenis kolera kaj malkontenta kun tuŝita ambicio. La bovidoj, tiuj ĉi furiozaj knabegoj kun tordaj vostoj kaj liberegaj saltadoj, ofendis ĝin per siaj petolaĵoj.

Post kelkaj tagoj la obstino de Belĉo estis venkita. Ĝi obeis al la sorto kun la rezigno de saĝulo. La homoj eliradis speciale por ĝin rigardi ekirantan. Ĉiufoje, kiam la bovidoj kolektiĝis kaj ekiris en nubo de polvo, pelataj de la bovidpaŝtisto, Belĉo iris flanke paralele al ili kiel instruisto apud la infanoj. De tempo al tempo ĝi spirmuĝegis al iu petola bovido kaj montris al ĝi siajn akrajn kornojn.

Frumatene, tuj kiam Belĉo aŭdis la voĉon de la bovidpaŝtisto, ĝi eliradis el la pordo kaj ekstaris sur la vilaĝa placo kun okuloj direktitaj al la verda kamparo super kiu la unuaj sunradioj apenaŭ forviŝis la roserojn kaj longe rigardis la grenkampojn, kiujn ĝi plugis, la herbejojn, kie ĝi laboris, kie ĝi jam paŝtis sin juna kaj forta. Ĝiaj malseketaj okuloj rigardis malgaje, longe, kaj ne povis satiĝi rigardante. Ĝi ĝemis profunde kiel homo.

Kio okazis en tiu ĉi sengrumbla, silenta animo?

Foje Belĉo malsaniĝis. Ĝi ne eliris elsub la tegmento, ne iris al la vilaĝa placo por ekrigardi la kamparon kaj restis por kuŝi. Ĝia korpo estis frostiĝinta, la haroj hirtiĝis, ĝi tremis febre, la okuloj rigardis dolore kaj en ili estis legata ĉagreno. Ni kovris ĝin per kovrilo, donis al ĝi nutraĵon, sed ĝi ne etendis la kapon al ĝi. Ni donis al ĝi akvon, ĝi trempis siajn naztruojn, turnis la kapon kvazaŭ abomenante kaj ĝemis

profunde. Ni vokis rapide la hufoforĝiston, kiu sciis ankaŭ kuraci. Li esploris Belĉon atente, tiris ĝin je la vosto, tiris ĝiajn orelojn, turnis ĝiajn palpebrojn, fine enblovis per tubo ian pipran nigran pulvoron en ĝian nazon kaj lasis ĝin.

Kelkajn tagojn Belĉo kuŝis suferanta, konsumita, rigardante nek la manĝaĵojn, nek la akvon, kiun ni portis al ĝi. Ĝi malgrasiĝis terure. Ĝia korpo fariĝis plata kiel tabulo. Kiam ĝi komencis manĝi kaj stariĝi, ĝi apenaŭ tenis sin sur la kruroj.

Unu belan printempan tagon, estis festo, la homoj revenadis de la preĝejo gajaj kaj belvestitaj. En nia ĝardeno floris la maljunaj prunarboj, kiuj kliniĝis unu al alia, ridantaj kiel avinoj troornamitaj por edziĝfesto. Dum la nokto pluvetis. La aero estis freŝa, la ĉielo pura kaj serena. La suno estis leviĝinta super la montetoj, brila, bela, majesta, kvazaŭ ĝi estis elirinta el la preĝejo kune kun la homoj.

Belĉo havis pli viglan aspekton. Ĝojigitaj de ĝia resaniĝo, ni ligis al ĝiaj kornoj faskojn de freŝa urtiko, primolo kaj prunflorаĵo. Ni kombis kaj purigis ĝin. Ĝi rigardis nin kamarade kaj palpebrumis pro plezuro.

Neatendite ĝi leviĝis kaj malrapide apartiĝis de ni. Poste ĝi ekiris kaj tenante sin sur la kruroj kun peno, eliris el la pordo tiel majesta kaj bela, kia ĝi ĉiam estis, nur multe pli malgrasa. Ni volis haltigi ĝin, sed panjo diris al ni lasi ĝin iom promeni. Ni ekiris post ĝi.

Belĉo direktis sin laŭ la vojo al la rivero. La homoj, kiuj ne vidis ĝin certan tempon, haltis kaj diradis: "La kompatinda Belĉo!"

Ĝi haltis apud malgranda ponteto, trinkis akvon, staris longe kaj kiel neniam faris, nun ĝi ne revenis hejmen, sed travadis la riveron kaj direktis sin al nia proksima grenkampo, kie ondadis ĵus ŝalmiĝinta tritiko, en kies ondoj estis aŭdata koturno kaj super kiu flirtis etaj papilioj. Belĉo haltis apud ĝi, rigardis ĝin kiel ion konatan kaj ŝiris kelkajn herbetojn de la agrolimo. Poste ĝi alpaŝis unu-du fojojn kaj tuj ekbalanciĝis tuta kaj renversiĝis kun dolora, profunda ĝemo. Timigite, ni ekkuris por diri tion hejme.

Kiam ni revenis kun paĉjo, Belĉo kuŝis morta apud la grenkampo, kun kapo etendita sur la flora agrolimo, kun okuloj vaste malfermitaj al la blua ĉielo, malgajaj, silentaj kaj belaj, sed jam sen rigardo.

Tiel mortis tiu maljuna pioniro, tiu silenta nia amiko.

Apud la grenkampo, kiun ĝi iam plugis kaj al kiu ĝi venis por meti sian lacan kapon, ni enterigis la maljunan bovon en profunda tombo, kiel oni enterigas homon. Super tiu tombo, ĉirkaŭita de blankaj ŝtonoj, printempe kreskas belega herbo. La kampon, kie troviĝas tiu ĉi soleca ripozejo, la homoj nomis "La tombo de Belĉo".

El la bulgara: S. Hesapĉiev

KIAL NATURA NUTRO?

– la nutroscienca motivado –

Artikolo de D-ro med. Bircher-Benner, Svislando, aperinta en la germana vegetarana revuo "Sontraer Gesundheits-Bote", 9.x.1970.

1) La vitaminoj, de kiuj dependas la nutroefiko, kreiĝas nur en la plantoregno kaj tial ili troviĝas sufiĉkvante nur en la plantaj nutriloj, t.e. en freŝaj verdaj folioj, en radikoj, tuberoj, tigoj, fruktoj, beroj kaj semoj. Ĉi tiuj nutriloj liveras perfektan nutraĵon por la homo.

2) La bestoj vivas per la en la planto entenita sunforto, sed konsumas por tio la vitaminojn. Pro tio la viando de la mortigita besto estas tre malriĉa je nutra forto kaj je vitaminoj. Kelkaj vitaminoj amasiĝas kiel provizoj en certaj korpopartoj, ekz. en la hepato, sed ĉi tiuj korpopartoj pro aliaj kaŭzoj estas maltaŭga nutraĵo por la homo. Ĉiuj viandospecoj, ankaŭ la fiŝoj kaj kortobirdoj, estas malbonaj fortofontoj kaj kondukas malrapide al interna disfalo de la vivgravaj histoj de la homa korpo. Do viando ne donas forton. La erarpenso devenas de la ekscita efiko de la mortaj proteinsubstancoj kaj de aliaj solvaĵoj de la viando. Vianda nutro ne kapablas regeneri malfortigitan korpokonstitucion, nek kuraci malsanon, sed ĝi kapablas subfosi iom post iom ĉiun korpoforton kaj kaŭzi kelkajn malsanojn.

La freŝan lakton donas la patrina besto, se al ĉi tiu oni ĝuste manĝigas la en la planto estantajn viv-substancojn kaj vitaminojn; sed ĉi tiujn detruas ĉefe la kuirado. Per si mem freŝa lakto estas bona nutraĵo, sed, unue, perfekta ĝi apenaŭ estas ricevebla, kaj, due, ĝia konsisto estas naturadaptita al la aĝo de la suĉantaj bovido aŭ kaprido, sed ne al la nutrobezono de homo. De la kuirita lakto oni ne povas atendi la laŭnorman nutrovaloron. Praktike do la lakto ne posedas la tiel multe gloratan nutrovaloron, kion eĉ la plej famaj infankuracistoj per siaj spertoj jam delonge akcentas.

Ankaŭ al la ovoj donas la patrina korpokonstitucio de la birdoj la plantajn vivofortojn kaj vitaminojn. Do ili enhavas, freŝaj, plej bonan nutrovaloron. Sed ankaŭ ilia konsisto estas destinita por la rapide kreskonta birdembrio kaj ne por la homo. Pro tio ili povas, eĉ se oni ĝuas ilin en modera kvanto, perturbi la kemion de la homa asimilado per tio, ke ili akompanas fortan acid- kaj urinacid-iĝon. La saman malbonon kaŭzas la kuiritaj ovoj, kaj krome ilia nutrovaloro estas malpliigita per la kuirado.

La viando – karno – povas nutri rabobestojn kiam ĝi estas, kiel kaptaĵo, manĝata viva kune kun sango kaj ostoj; sed se la homo manĝas ĝin, buĉitan kaj kuiritan, ĝi ne plu nutras. Se homo estus nutrata nur per buĉita kaj kuirita bestoviando, tiam li mortus same rapide, kiel malsatanto.

3) Por la vivo-renovigado kaj -konstruado la korpo bezonas certajn mineralojn, kiuj jam pro la konstruvaloro devas havi ekstrajn ecojn, kiujn povas doni al ili nur la vivo de la plantoj en la sunlumo. En la kutima stato oni nomas ilin natrio, kalio, kalcio, mangano, fero, silikacido, fosforo, sulfuro, kloro, jodo. Ĉiu el ili devas plenumi sian specialan gravegan taskon. Post la uziĝo ili forlasas la korpon kiel saloj aŭ cindroj. Unuj formas acidojn, aliaj formas bazojn. La acidoj devas esti ligitaj, senefikigitaj por la bazo; alie ili damaĝas la vivantajn ĉelojn.

La nutraĵo devas ne enigi en sin acidtroon; daŭre la saneco povas ekzisti, nur kiam la nutraĵo enigas en sin bazoplion.

Bazoplio estas disponebla, ne ĉe lakto kaj sango, sed nur en plantaj nutraĵoj, precipe en la fruktoj, folioj, tigoj, radikoj. La semoj (farunfruktoj, pizoj, lentoj, faboj, greneroj) alportas ankaŭ acidplion. Proteinoza nutrado, ĉefe per la viando, alportas fortan acidtroon. Bazoplia perplanta nutrado povas en modesta mezuro sendanĝerigi la efikon de acidtroa nutraĵo. Sed baldaŭ ĉi egaligkapablo estas eluzita kaj tiam komenciĝas la malrapida acidigo de la korpo, kiu post jardekoj kondukas al pezaj, long-daŭraj malsanoj.

La kutime neevitebla troacidigo postulas grandan malpliigon de la viand-manĝado kaj entute de la protein-riĉaj nutraĵoj. Kiel fiziologo Rubner trovis, distingiĝas la homa nutrado – mezurita je la patrinlakto – per pleja proteinmalriĉo. Al la nutrado, destinita de la prudento de la naturo, la homo devas reveni, se li volas konservi, aŭ regajni sian sanon.

Fruktoj, verdaj folioj kaj radikoj estas – mezurite je ilia mineralenhavo – la perfekta nutraĵo de la homo.

4) Por kreskigi kaj prosperigi kaj akceli la plejeblan sanecon, la homo devas ĉiutage manĝi grandan parton de sia nutraĵo en nekuirita stato. Kiam oni jam havas malsanon, tiam la manĝado de nur nekuiritaĵo ofte alportas resaniĝon. Infanoj mirinde prosperas per nekuirita nutraĵo. Ĉe plenkreskuloj malaperas multaj perturboj, kiel mallakso kaj kapdoloro; la emo al malvarmumo malpliiĝas, malsanoj malpliiĝas; la korpokonstitucio fortiĝas. La kuirado malpliigas aŭ detruas kaj la vitaminojn kaj la nutrovaloron de la mineraloj. Sed ĝi detruas ankaŭ la prosperigvaloron de la nutraĵo – kiel prof. Friedberger elmontris per siaj sensaciaj eksperimentoj – tiel, ke multe pli grandaj kvantoj devas esti manĝataj (avidemo) kaj tamen la nutroefiko restas nesufiĉa. La varmego senvalorigas la proteinsubstancojn de la nutraĵo; ĝi senvalorigas la nutron. Jam antaŭ tridek jaroj mi ekkonis, ke varmego malpliigas la nutrovaloron per tio, ke ĝi malaltigas la efikadon de la nutraĵo.

5) Ju pli longtempe oni kuiras la nutraĵon, des pli malgrandiĝas ĝia

efiko. Kiam oni nutras la bestojn nur per longtempe kuirita nutraĵo, tiam ili mortmalsanas. Kun la malapero de la nekuiritaĵo el la homa nutro kreskas la manĝavidemo, kreskas la postulo je stimuliloj (kuirsalo, alkoholo, buljono, kafo, teo, ĉokolado, vinagro kaj aliaj ekscitaĵoj). Poste venas la senapetiteco kaj la malsano.

6) La avido, la miskutimo kaj la iom-post-ioma gustumerarvojo atingas, ke la homo ŝatas la kuiritan nutraĵon. Ĉi tiu kontentigas per forta stimulo la malfortigitajn gustumilojn. Ĝi povas esti englutata senpene. Ke la manĝaĵo estas varma aŭ eĉ varmega, ŝajnas al li necesa kaj bonfartiga. Li ne scias, ke la pli nova kanceresplorado ĝuste al la varmega manĝaĵo atribuas, ke la kancero ĉiam pli ofte nun atakas la stomakon. Ju pli lezita la homo jam estas, des pli li timas la "malvarmon". Kiam li havas malbonan sangocirkuladon, li en si facile aŭ daŭre "frostas", tiam li kredas, ke li devas havigi al si varmon per varmaj manĝaĵoj. En vero la sangocirkulado fariĝas ankoraŭ pli malbona kaj la "frostado" pli enradikiĝas. La vera varmoproduktado kaj la bona sangocirkulado devenas el la bona digestado de la malvarma nutraĵo en la korpo.

7) Fatala estas la lasado de manĝaĵoj en la varmega kuirforno kaj la revarmigo de manĝrestaĵoj. La senvalorigo per tio atingas altan gradon kaj facile evoluas el tio kaŝita skorbuto (dentokarnoekmalsaniĝo, hemoroidoj kaj sangmakulaj malsanoj). Fatalega estas la brogado de la legomoj kaj la forverŝo de la kuirakvo, ĉar per tio estas forĵetataj vitaminoj kaj aliaj valoraĵoj, de kies ekzisto dependas la nutrovaloro.

8) La blanka pano, la bulko kaj ĉiuj aliaj delikat-farunbakaĵoj, la delikata blankfaruno, maizo, la glatigita rizo, la grio – ĉiuj artefaritaj pretigaĵoj, kiujn oni uzas en la kuirejo – estas forte maloriginigitaj nutraĵoj. La plenvaloraj vitaminoj kaj konsistigaj substancoj de la greneroj estas rabitaj el ili, ĉar la industrimuelilaro forprenis de ili la semhaŭteton kaj la ĝermon. Se ili fariĝas plej ofta nutraĵo de homo, tiam li tutcerte ekmalsanas. Ilia malperfekteco postulas, ke oni anstataŭigu ilin per bakaĵoj el kompleta faruno, aŭ almenaŭ konsiderinde malpliigu ilian uzon en la kuirejo. La blanka pano facile povas esti anstataŭata per griza pano. Multe pli malfacila estas la anstataŭigo de la delikatfaruno en la kuirejo. Unue teknikaj obstakloj malhelpas. Sed la plej grava malhelpo ekzistas en tio, ke la alkutimigita gusto je subtilfarunaĵoj nur tre malfacile kutimiĝas al la plenfarunaĵoj. Ankaŭ por transiri de la polurita rizo al la plena rizo, necesas la konsekvenca propra decido de la individua homo. Kiu ne komprenas tion kaj ne per si mem volas agi, al tiu absolute ne bongustas la neprilaborita rizo. Ankaŭ li ne povas manĝi tian kvanton da plennutraĵo, kiom da subtilaĵo. Tio do estus avantaĝo, sed la erarvaganto eksentas tion kiel malgajnon.

La sama fakto ekzistas ĉe la blanka sukero. En la plantoj, el kiuj ĝi originas, la sukero ĉiam troviĝas nur en saĝa mikso kun enordigitaj konstru- kaj aliaj nutro-elementoj. En tiu konekso ĝi estas saniga kaj plenvalora fortodonanto. Elŝirita el tiu konekso, kiel blanka sukero, ĝi estas mankonutraĵo, kiu ĝenas la nutradekvilibron, kiel "kalkorabisto" laŭ d-ro Bunge. Oni devas alceli per ĉiuj rimedoj la anstataŭigon per krudsukero, kaj se oni ne sukcesus, tiam oni konsiderinde malpliigu ties uzon ĉe la tablo.

9) La viandonutraĵo, precipe la mola, blanka viando, cerbo kaj aliaj glandoj, ĉiu viando de junaj bestoj: buljonoj, ovoj, legumenoj; kafo, teo, kakao kaj ĉokolado enkondukas en la sangon abundon da urinacidigaĵoj. Male, la kapablo por la urinacideligado por la renoj estas limigita je malmultaj centigramoj potage. Sed la proteinhava nutrado ankaŭ enkondukas fortan acidtroon. Ĉar la acidoj postulas la bazojn por si kaj ĉar la urinacido nur kunlige kun certaj bazoj povas esti eligata, ne okazas la eligado ĝuste tie, kie ĝi estus plej necesa kaj altgrade. Tiel tia nutrado kaŭzas urinacid-amasiĝon en la histoj, kaj kondukas al multaj gravaj malsanoj. Ankaŭ ĉi tiuj ĝis nun tiel malmulte atentataj faktoj, kiuj ja por la sano estas gravegaj, devas esti konsiderataj ĉe la nutrado kaj manĝaĵ-kunmetado.

10) Ĉar viandomanĝoj kaŭzas malsanojn kaj malsano damaĝas la bonfarton de aliaj homoj, ĉiu homo devas konsideri kiel sian etikan devon, fortigi siajn sanon kaj laborforton per ĝusta, vegetara nutrado.

11) Ĉar viandomanĝoj damaĝas la socian ekonomion, ĉiu viandomanĝanto kunkulpas ne nur je la ekonomia mizero de sia tempo, sed ankaŭ kiel obstaklo ĉe la evoluo de la tuta kulturo.

12) Ĉar viandomanĝoj instigas al alkoholĝuo, ĉiu viandomanĝanto kunkulpas ĉe la per-alkohol-kaŭzata mizero korpa-anima-spirita.

Resumo: Neniu alia movado de nia tempo kontraŭbatalas tiel senkulpajn suferojn, neniu alia alportas tiel benoplenan influon sur la moralajn konceptojn, neniu alia gvidas nepre al tiel multflankaj praktikaj reformoj – kiel la vegetarismo. Pro tio ĝi devas esti metita en la centron de ĉiuj etikaj celadoj!

Tradukis Adolf Mosch, Germanio

---

Nuntempe vivas en Bulgario 426 personoj pli aĝaj ol 100-jaraj, el inter tiuj 254 estas virinoj. La plej aĝa estas D. Gordogova, kiu havas 119 jarojn, sed ŝi estas ĉiam vigla kaj aktive laboras. Interesa fakto estas, ke la plimulto de la centjaruloj en Bulgario naskiĝis al junaj gepatroj, kaj ili mem ankaŭ geedziĝis en juna aĝo.

(laŭ ĵurnalo "Práca", 4.iii.1972)

# KARTVELIO — LANDO DE LONGAĜULOJ

Laŭ la revuo "Mokslas ir gyvenimas" (Scienco kaj vivo)
n-ro 9, 1972, esperantigis A.Judickienė, Litovio, Sovetunio

En Kartvelio* vivas plej multaj longaĝuloj. La problemon de longaĝeco solvas Instituto de Tiflisa Eksperimenta kaj Klinika Terapio. Pri la Kartveliaj longaĝuloj interesiĝas ankaŭ sciencistoj el aliaj niaj respublikoj, kaj samtiel el eksterlando. – Nuntempe en Kartvelio vivas 14.162 personoj 90-jaraj kaj pli aĝaj, dume 100-jaruloj kaj pliaĝaj estas 1840. Granda parto da longaĝuloj vivas en vilaĝoj, situantaj 500-1500 metrojn super marnivelo. Precipe multe da longaĝuloj vivas en kuraclokoj, kie abundas diversaj mineralaj fontoj. Multaj homoj de longa aĝo vivas en okcidenta Kartvelio, kie estas subtropika klimato, multe da ultraviolaj radioj, kaj granda radiado de la suno. Ĉiuj longaĝuloj estas grandaj optimistoj, ĉiam bonhumoraj, ili tre malofte plendas je la sano, kaj ĉiam laboras korpe kaj spirite. Ĉirkaŭ 60% de kartveliaj centjaruloj laboras en kolĥozoj kaj sovĥozoj*, sur la kampoj de citrusoj kaj teo, prizorgas dombestojn, ŝatas marŝadon kaj rajdadon.

"Ĉiutaga laboro – jen, kio plilongigas la vivon" – diras loĝanto de la vilaĝo Mtispiri, 110-jara kolĥozano Kaisar Vaŝalomidze. Dum sia tuta vivo li laboris, kaj ankaŭ nun ĉiun tagon li komencas laborante en sia legomĝardeno. Krom tio li plektas korbojn por la teorikoltistoj. Li havas kvin infanojn, dudek du nepojn kaj pranepojn.

Dum la esplorado montriĝis, ke nur 45% de ĉiuj longaĝuloj estis iam malsana je diversaj san-difektoj. Ĉiuj aliaj estas tute sanaj. Multaj dum la esplorado la unuan fojon renkontis kuraciston...

En la vilaĝo Jeniĉi, en distrikto Kobuleĉi, loĝas 112-jara virino Tenzile Mĝavanadze. Kiam la reprezentantoj de la Kartvelia Televizio vizitis ŝin hejme, krom ŝi neniu alia tie estis, ĉiuj laboris sur la teo-kampoj, kaj ŝi mem dormigis sian pranepon. "Ekde la juneco mi multe laboras, kaj eĉ nun mi ankoraŭ ne sidas kunmetinte manojn. En la korto ni havas ĝardeneton, kiun mi mem prizorgas. Krome mi ofte trikas, helpas en hejma mastrumado. – Mi neniam malsanis, neniam min turnis al kuracisto".

La longaĝuloj severe zorgas pri sia higieno, pri labora kaj ripoza reĝimo, ili pasigas multe da tempo en liberaera naturo, nutras sin per diversaj nutraĵoj, sed ne po multe. Ili ne fumas, ebriigaĵojn uzas modere, kaj ili trinkas nur naturan vinon. – Jen, kion konsilas loĝanto de la vilaĝo Ĥalvaĉjauri, la 105-jara Aĥmed Anaidze: "Al junularo mi konsilas vekiĝi frumatene, restadi multan tempon en pura aero, manĝi 4-5 foje tage.

* Kartvelio: Transkaŭkazia respubliko en Sovetunio. Ĉefurbo: Tbilisi (=Tiflis).
Kolĥozo, sovĥozo: formo de grandbienoj en Sovetunio.

Laboro necesas. Sen ĝi la homo perdas fortojn. Vino grandkvante estas danĝera. Neniam fumu!"

Ekde pratempoj je longaĝuloj famiĝas Abĥazio*. Oni povas mencii multajn abĥazojn, kiuj jam trapasis 100 jarojn, kaj ili ankoraŭ ne perdis la sanon, laborkapablon. Jen, en la vilaĝoj Liĥpi kaj Duripŝi, en la distrikto Gudaŭĉi, loĝas 30 centjaruloj, kolĥozanoj. En vilaĝo Kvintouli (en distrikto Oĉamĉiri) vivas 135-jara kolĥozanino Ĥafaf Zasurija. Kiam ŝin vizitis gastoj el la televizio, tiuj trovis hejme nur ŝian plej junan, 84-jaran filon. Li sidis sur pomarbo, kaj plukis pomojn. La dommastrino laboris sur teokampo. Ĥafaf Zasurija estas ununura virino en Abĥazio, aktiva dancistino en longaĝula kant- kaj danc-ensemblo.

En distrikto Calenĝiĥi dum enterigo 90-jarulino ploris ĉe la ĉerko de sia patrino... Ciferoj kaj literoj sur nigra teksaĵo, streĉita sur la kolonoj de la domo indikis, ke la mortinto Sakebari Marganija naskiĝis en jaro 1842, kaj ŝi mortis en 1969 – ĝisvivinta 127 jarojn. Ŝi ankoraŭ laboris sur la kolĥozaj teokampoj. Kelkajn tagojn antaŭ sia morto ŝi helpis estingi incendion, kie ŝi brul-vundiĝis grave, kaj pro tio ŝi mortis.

Ne pro maljuneco mortis ankaŭ Goĝoja Mosija, kiu vivis en tri jarcentoj: li naskiĝis en la jaro 1796, kaj mortis en la jaro 1904-a. Rikoltante vinberojn li falis de-sur la arbo. Sur lia tomboŝtono estas ĉizitaj tri ciferoj: XVIII-XIX-XX (Jarcentoj).

La estro de la Kartvelia Gerontologia* Centro, meritplena scienca aganto profesoro Grigol Fiĉĥelaŭr, diris: "Mi ne povas preskribi recepton por plilongigi la vivon, tamen kelkajn utilajn konsilojn mi povas doni:

"Multjaraj esploroj kaj provoj montras, ke ĉiu homo – se li nur volas – povas plilongigi sian vivon. Pleje gravas gardi sin de la malsanoj – sin hardi. Laboro estas fonto de la longa vivo. Senorda kaj mallaborema vivo mallongigas la aĝon.

"Krom laboro grandan signifon havas la nutraĵo, kaj la reĝimo de la nutrado. Esploroj montras, ke nur 5 - 7% de la longaĝuloj nutras sin per viando, kaj 85% da ili manĝas diversajn nutraĵojn, plejmulte legomojn, fruktojn – ili uzas malmulte da sukero, sed multe da mielo. Ili neniam manĝas pomulte. Vinon ili trinkas nur modere, plej multaj ne fumas. Geedziĝo, familia vivo – tio estas mirinda efiko por longa vivo. – Gefraŭloj malofte ĝisvivas grizan maljunecon. Ne malgrandan signifon havas ankaŭ labora kaj ripoza reĝimo, normala dormo, persona higieno, hardo de la organismo, kaj plej grave: – sana nervosistemo."

* Abĥazio: Kaŭkazia respubliko en Sovetunio. (Ĉefurbo: Suhumi)
Gerontologio: scienco pri longaĝeco.

## RESPONDE AL ANTAŬAJ ARTIKOLOJ

Verŝajne estis al ĉiuj nekonsekritaj legantoj agrabla surprizo, ricevi la unuajn numerojn de nia renaskiĝinta Esperantista Vegetarano, kiel tio ankaŭ estis al mi.

Interesiĝe mi legis la artikolojn kaj denove miris pro la fakto, ke iuj homoj jam tre junaj decidas iĝi vegetaranoj. Precipe se neniu influis ilin. Ĉar la malhelpo de la kontraŭuloj estas plej ofte tre forta kaj malagrabla. Kiel plenkreskulo, oni pli facile povas rezisti tion.

En Nederlando la junaj vegetaranoj havas sian propran ligon. Somere ili aranĝas ekskursojn kaj kampadojn. Vintre kunvenojn, k.t.p.

La komunuma veg. asocio aranĝas ĉiujare familitagon, kiun la junuloj kompreneble ankaŭ ĉeestas. Ili ĝenerale edukiĝis en vegetaraj familioj.

Post la legado de parto el la "Interesa verko pri krudmanĝado" mi ne povis reteni iom da malplaĉa sento. Kial do kelkaj vegetaranoj aŭ naturistoj troigas tiel multe, kiel tiu aŭtoro faras. Certe mi kredas ke li multe atingis per krudmanĝaĵo. Mi mem ja ankaŭ plibonigis mian sanstaton per tio, kvankam mi antaŭe ne estis malsana, sed malforta.

Tamen, por aserti, ke ĉiuj malsanoj (ne ĉiaj?), ĉiuj sociaj maljustaĵoj, ĉiuj antaŭtempaj mortoj estas nur kaŭzataj pro manko de krudmanĝaĵo, mi nur atingos, ke alipensantoj rigardas nin kiel fanatikulojn. Ankaŭ krudmanĝantoj ja povas grave malsaniĝi. Mi konis persone pli ol unu da ili, inter aliaj, geedzojn kiuj mortis pro kancero. Unue la virino, kaj post kelkjaroj ankaŭ la viro mortis de tiu abomena malsano. Ili vivis tre serioze kaj manĝis ĉiam krudajn legomojn kaj multe da fruktoj. Eble ke amasiĝo de tiaj malbenaj insektbatalrimedoj, per kiuj oni la legomojn kaj fruktojn venenas, estis la kaŭzo de tiu tragika okazo. Fakte nur biologe kulturitaj legomoj kaj fruktoj estas sendanĝeraj kaj krudstate sanigaj. Pri tiu grava kondiĉo, la aŭtoro evidente ne parolas.

Nuntempe, mia edzo kaj mi estas tiel feliĉaj posedi sufiĉe da tero por kulturi niajn proprajn legomojn kaj terpomojn. (La fruktarboj estas ankoraŭ tro junaj.) Se oni estas dependa de la komerco, estas nepre necese bonege lavi ĉion kaj dum sufiĉe da tempo teni ĝin subakve. Ĉar ia kemia venena substanco povas esti sur la legomoj kaj fruktoj.

La sociaj maljustaĵoj estas laŭ mia opinio ne kaŭzitaj de ia ajn malĝusta nutraĵo, sed de la egoisma pensiro, ĝenerale estante en la homo (ne malpli en la krudmanĝantoj).

Ankaŭ la aserto ke ĉiuj infanoj laŭnature estas krudmanĝantoj kaj nur

post multe da larmoj kaj protestoj fine konsentas manĝi kuiritan aŭ bakitan nutraĵon, ŝajnas al mi tre troigita. Mi neniam renkontis infanon, kiu ploris pro preparita manĝaĵo. Ili plej ofte ploras pro manko de apetito, kaŭzita de ia (nekruda) frandaĵo!

La artikolon de Betty Larson, "Kial vegetare?", ĝis nun mi tute aprobas. Sed mi konjektas, ke ŝi per la sekva apero de la "Vegetarano" diros, ke ni homoj kalkulu nin al la fruktivoroj. Tion oni en vegetaraj medioj ofte asertas. Sed eĉ se oni tion povas pruvi, estus por plej multe da homoj neeble nutri sin nur per fruktoj. La nuntempa vivmaniero ja estas tro komplikita. Krom tio, la bezonitaj fruktoj estas ne ĉiam haveblaj kaj plej ofte ne bonkvalitaj.

Grava kondiĉo por vivi nur per fruktoj ankaŭ estas, ke oni ne faru fortpostullaboron. Ĉar tiukaze, oni nepre bezonas sufiĉe da albuminriĉa nutraĵo. Eĉ al vegetaranoj, kiuj ne faras fortpostullaboron, ofte mankas albumino, se ili tute forstrekis iom da laktaĵo el la dieto. La simptomoj de nesufiĉa albumino estas tre malagrablaj kaj prezentas sin ofte subite per stranga sento en la kapo, sendormeco, malfortigo de la nervoj k.t.p.

Ni do estu singardaj rilate konsili al aliaj tute forstreki laktaĵojn el la dieto. Estas ja depende de la korpostato, ĉu oni bone povas nutri sin sen iom da laktaĵo. Laiko ne povas, nek rajtas, juĝi pri tio.

Ne argumentu, ke laktaĵo estas nenatura nutraĵo por la homo, do ke ĝi ne povas esti bona. Niaj vivmanieroj kaj korpoj ja ankaŭ ne plu estas naturaj pro la civilizado. Kiel niaj prapatroj nutris sin estas indiferente al mi.

Imagu, ke oni nerefuteble povus pruvi, ke en la pratempo la homoj vivis kiel karnivoroj. Ĉu ni tiukaze tuj komencus rabante ĉasi bestojn kaj krudstate manĝegi ilin? Mi supozas, ke ne. Ni estas evoluintaj, sed bedaŭrinde la teknika genio pli kleriĝis, ol la saĝeco. Pro la civilizado ŝanĝiĝis krom la menso, ankaŭ la homa korpo. Ĝi aliformiĝis, subtiliĝis, malfortiĝis. Eĉ la naturo dekadenciĝis pro la homa civilizado.

Tial en la nuna socio estas vere neeble vivi tutnature. Ni nur povas fari ĝin laŭ povo kiel eble plej bone.

Tre necese por teni, aŭ reakiri nian sanon estas, ke ni bonege maĉu ĉion, kion ni manĝas. Ne nur por erigi ĝin, sed ne malpli por ke ĝi bone miksu sin kun la salivo. Ĉar la digesto komenciĝu en la buŝo. La plej bonkvalita nutraĵo estos senutila, se ĝi ne sufiĉe estas maĉita. Ĉar la sango ne povas akcepti neplene digestitan nutraĵon.

Plej multe da vegetaranoj verŝajne scias tion, sed malgraŭ tio, oni daŭrigas engluti la manĝaĵon tro rapide. La rezulto estas ĉiaj malfeliĉaj sekvoj, laŭ la leĝo de kaŭzo kaj efiko.

Sophia M. van Beek-van Tatenhove, Nederlando

BERNARD SHAW
– reforminto

Certe al ĉiuj legantoj estas konataj la nomo kaj verkoj de G.B.Shaw, sed ne ĉiuj scias, ke li estis longjara vegetarano. Unufoje iu ĵurnalisto demandis lin, ĉu ne estas por li malfacile vivi vegetare G.B.Shaw respondis, ke li tute ne estas ia asketo, sed male, per sia vegetara vivmaniero li ĝuas la vivon, lia sano estas dekoble pli bona, ol de iu viandomanĝanto.

Unufoje ia granda lordo invitis G.B.Shaw-on kaj lian edzinon en sian domon por komuna lunĉo, ne sciante pri lia vegetara vivmaniero. G.B. Shaw akceptis, kaj alvenis. Estis granda domo kun multaj servistoj.

En manĝoĉambro malantaŭ ĉiu seĝo staris servisto. G.B.Shaw ekridis kaj diris: "Mi preferas sidiĝi sen ia helpo".

Poste la servistoj alportis manĝaĵojn. Sur arĝenta telerego estis fiŝo. G.B.Shaw eltiris el buŝo de la fiŝo folion de petroselo, donas sur sian teleron, formanĝas kaj silentas.

Servisto proponas vinon, – ĉu blankan aŭ ruĝan? G.B.Shaw ion ekmurmuras kaj diras: "Mi petas akvon". Akvo ne estis, oni devis alporti ĝin.

G.B.Shaw rigardas zorgeme al pordo. Verŝajne li sentas malsaton kaj li esperas ricevi ion por si. La pordo malfermiĝas kaj aperas servisto kun granda arĝenta telerego kaj li portas bakitan viandon, el kiu ankoraŭ fluetas sango, kiam estas tranĉata.

Nun la verkisto ekstaras. Ekregas silento. "Via ĝardeno estas sorĉanta. Tio estis ĝuo, mi dankas al vi, ĝis revido."

Facila riverenco al la granda lordo kaj ties edzino, kaj jam la granda verkisto G.B.Shaw paŝas tra la salono kaj malaperas. Lia edzino sekvas lin.

Dumvoje tute senvorte. Hejme nur "Mi petas lunĉon" kaj li malaperas en sia laborĉambro, kie post nelonge li vokas sian edzinon, al kiu li tralegas leteron, kiun li skribis por tiu granda lorda moŝto, kiu invitis lin lunĉi:

"Estimata. Vi invitis min en vian domon. Mi dankas al vi, sed mi ne intencas fari el mia stomako tombejon de bestaj kadavroj.
Via sindona George Bernard Shaw."

Lia voĉo estas trankvila, sed iom malgaja. Poste li ekstaras, donas leteron en koverton kaj iras en manĝoĉambron. Liaj sulkoj de-sur frunto malaperas. Sur la tablo jam odoras avena supo, florbrasiko kaj tomatoj, nuksoj, daktiloj kaj pomoj.

(Dobrá myšlenka 1931)
Esperantigis V.Sládeček

SALUTO AL LA SUNO (Superrigardo de tekniko kaj spirado)

| | | |
|---|---|---|
| 1) | enspiri | La kapo supren etendita, enspiro kaj elspiro plurfoje, tiam enspiro kaj kun elspiro transiro al la dua pozicio. |
| 2) | elspiri | La okuloj direktiĝas al la talio, la nazo devas tuŝi la genuojn, etenditaj genuoj, manplatoj sur la planko. |
| 3) | enspiri | La brakoj etenditaj, manplatoj sur la planko, dekstra genuo sur la planko, Kapo alten teni, maldekstra femuro en la flanko preni. |
| 4) | ne elspiri | La pozicio similas inversan literon V, mentono sur la kolo, kalkanoj sur la planko. |
| 5) | elspiri | Frunto, brusto, genuoj, piedfingroj sur la planko, kokso kaj subventro levita de la planko, mentono sur ŝlosilosto. |
| 6) | enspiri | Brusto antaŭen, dorso kava, kapo alte tenita malantaŭen, kolo etendita, la genuoj tuŝas la plankon. |
| 7) | ne elspiri | Litero-V-pozicio kiel la kvara. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8) | | <u>ne</u> elspiri | Pozicio kiel la tria, sed maldekstra genuo sur la planko. |
| 9) | | elspiri | Pozicio kiel la dua. |
| 10) | | enspiri | Pozicio kiel la unua – transiro al la dua pozicio. |

Tiuj ĉi ekzercoj de (1) ĝis (10) estas unufoje "Saluto al la suno" kaj inkludas tri profundajn spirojn dum ĉirkaŭ dek kvin sekundoj.

Betty Larsen (Danio) tradukis el la germana de
W.E.Keller, 757 Baden-Baden, M.Christophstr.12.

---

<u>FORPASO DE BONA AMIKO</u> Forpason de bona amiko anoncis al ni letero. – En nuna Oktobro mortis samideano Stanislaw Bogdanowicz en Wisla, Poliando, en aĝo de 86 jaroj. Lia nomo estas al multaj konata. Li estas unu el-inter la plej malnovaj organizitaj vegetaranoj, jam Asocia funkciulo antaŭ la unua Mondmilito. "En malgranda korpo granda kaj nobla animo" – tiel oni kutimis paroli pri li. Li estis konata defendanto kaj protektanto de dombestoj, precipe de ĉevaloj, bovinoj kaj hundoj. Honoron al lia memoro!

---

Kara samideano Vaňa – mi gratulas pro la nova aspekto de nia kara Esperantista Vegetarano, kaj aparte mi gratulas al vi pro la ĉefartikolo de la redaktanto, pro la sinteno.– Jes, havi nian Kongreson en social. !lando estus tre bonvena, sed ne forgesu, ke estos en Beogrado venontjare la UEA-Kongreso, kie ni povus havi samtempe ankaŭ nian Kongreson precipe tial, ĉar estas landoj, kie oni nur unufoje en la jaro povas ricevi permeson al veturo eksterlanden! Via

Inĝ. Pâtrascu, Rumanio.

El leteroj de niaj legantoj... Kun granda intereso kaj plezuro mi trarigardis la novan sovetan filmon 'Hinduaj joganoj'. Kelkaj elstaraj mialandaj medicinaj profesoroj partoprenis en tiu ĉi kinofilmo, ankaŭ Jurij Sergeeviĉ Nikolaev. Li demonstris en tiu ĉi filmo, kiamaniere li kuracis tre grasajn malsanulojn. Li praktikadis longedaŭran fastadon ĉe kuracado de grasiĝintaj personoj. Estis montritaj tri tre grasaj viroj. Unu el inter tiuj ekzemple post 27-taga fastado perdis duonon de sia korpa pezo, li tute resaniĝis, kaj aspektis, kiel normala viro.

En la filmo estis demonstrita joga gimnastiko el Hindio, memsugesto, hipnoto, kaj tiel plu. En la fina komento de la filmo oni rekomendas vegetaran nutradon – fruktojn, legomojn, laktaĵojn. Ĝenerale tiu filmo estas tre utila kaj instrua, precipe por viandmanĝantoj, tial mi opinias, ke oni povus peti ankaŭ en aliaj landoj la Ambasadoron de Sovetunio, ke tiu filmo estu prezentata ĉie – do ankaŭ en via lando. Kun koraj salutoj,

via I.A.Kiselev, Sovetunio.

Saluton el Litovio – karaj samideanoj! Fartu la Esperantista Vegetarano! La tria numero de nia bulteno atingis min antaŭ kelkaj tagoj, kaj mi tre ekĝojis: enhavo tiel riĉa, nobla, kaj tre plaĉa!

Nun mi skribas, por esprimi mian ĝojon, kaj dankon al vi pro la bulteno, kaj pro via sinofero por la afero. Mi ne volas multe skribi, por ne malŝpari vian tempon, tamen unu detaleton permesu iomete priparoli: en la lasta n-ro de EV vi mencias, ke estas legantoj, kiuj ne estas tute kontentaj pri la ekstera aspekto de la bulteno. Mia opinio estas alia, kaj ĝi plene koincidas kun la nuntempaj kondiĉoj. Vere, se la nuna financa stato ne permesas, do centoble pli valoras modesta presmaniero, sed riĉa enhavo (kiel ekzemple tiu de la tria numero), ol multekosta eldonmaniero kun tamen malpli riĉaj tekstoj... Ni ja havas multajn periodaĵojn en Esperantujo, kiuj ekstere aspektas tre impone, tamen preskaŭ nenion valoran ili prezentas al la leganto. Eĉ se iam estonte estus finance bonstata TEVA kaj nia buletno – ni ĝojus, se EV estus ĉiam tiome interesa, kiel ĝis nun.

Oni diras, ke en ĉifonoj de profetoj sin kaŝas eternaj valoroj – sen orbroditaj togoj de la fanfaronuloj... Nuna EV ĝuste enhavas riĉajn valorojn.

Via J.Tamoŝiŭnas, Litovio, USSR

Kara amiko – ni sincere ĝojas, kaj samtempe dankas al vi pro viaj rekono kaj esprimo de via kontenteco pri EV. Espereble vi ankaŭ helpos kaj subtenos nian laboron ne nur per mondonacoj, sed ankaŭ per artikoloj, konsiloj, kiel fari nian bultenon vere interesa.

– Kun koraj salutoj: la redaktanto kaj la eldonanto.

---

Kiam li estis 124-jara, la Novjara kuracisto CHARLES SCHMIDT ankoraŭ promenadis ĉiutage. Korpe kaj mense li estis ankoraŭ sana (frisch, munter). Li vivis vegetare. (Walter Hammer: Dokumento de la Vegetarismo)

Kun ĝojo mi konfirmas la ricevon de Vegetarano n-ro 3. Mi tre bedaŭros, se aperos nur du numeroj pojare, ĉar la interesa gazeto mankos al ni. . .

Mirigas min, ke inter la Reprezentantoj-Perantoj mi ne vidas ankoraŭ nomojn de hindoj kaj duĥoboroj, kiuj ja estas vegetaranoj.

En verko de M.Moulton mi legis, ke la estro de persa religio de "bahaistoj" rekomendis al siaj kredantoj (Abdul Baha), ke tiuj lernu Esperanton, la lingvon de amikeco kaj paco. La bahaistoj estas vegetaranoj. Elio Kiselev, Sovetunio.

Hieraŭ mi spektis dokumentan filmon pri la Azerbajĝanaj centjaruloj "Aksakaloj". Tie mi spertis bonegan propagandon de vegetarismo, kvankam tiu vorto mem ne estis menciita. Unu el-inter tiuj maljunuloj estas jam 164 jarojn aĝa. Oni diras, ke pli maljuna homo nuntempe ne ekzistas krom li en la mondo.

Unu geedza paro jam 105 jarojn vivas kune. Ili sentas sin tute sanaj kaj feliĉaj. Nur unusola afero ilin maltrankviligas: kian nomon havos ilia 125-jara geedza jubileo?. . . La 100-jaran oni nomas "platina", sed kiel do tiun alproksimiĝontan?. . .

Unu maljunuleto, kiu aspektis kiam ne pli ol 75-jara, estis demandita pri sia aĝo, kaj li diris: demandu mian filon! – Tiu respondis: Mi estas 90-jara sed la aĝon de mia patro mi ĝuste ne scias. . .

Kiam la ĵurnalistoj petis ilin, malkovri la sekreton de tiu longviveco, unu el inter ili diris: Penu ne fumi, anstataŭ vinon trinku teon, plej bone ol diversaj drog-herboj, preferu manĝaĵojn el lakto, legomoj kaj fruktoj.

La filmo estis efika. Samtempe kun granda kompato mi rememoris miajn konatulojn, kiuj la plej grandan ĝojon de la vivo vidas nur en brando, cigaredoj, kaj aliaj abomenaĵoj.

(A.Judickienė, Litovio, Sovetunio.)

Antaŭ nelonge mi bonorde ricevis Vegetaranon, kiu estas riĉenhava, kaj en tiu rilato ankaŭ internacia. Mia edzino ŝerce not-aludis, ke dank' al Dio, ke tiu gazeto aperadas tiom malofte, ĉar kiam mi ricevas ĝin, por mi tute ne ekzistas familio, nek ĉirkaŭa mondo – mi nur legas kaj legas de la unua paĝo ĝis la lasta litero. . . Ĉe Miloŝ la situacio estas la sama – ankaŭ lia edzino bonkore primokadas lin, kiam li ricevas Vegetaranon. . .

Sed malpli bona estas la afero ĉe nia amiko Šurolík, lia edzino lanĉis grandan kampanjon kontraŭ mi, ke mi estos respondeca je la vivo de ŝia edzo, kiu ĉesis manĝi viandon, kaj tial tutcerte li mortos, ĉar ne eblas elteni tian vivon, kian li komencis sekvi – aŭ ŝi devos lin doni en frenezulejon, se la situacio ne ŝanĝiĝos. . . Krome li estas maldankema al ŝi, ĉar ŝi volas lin savi de certa morto, dume li ne volas obei ŝin, kiam ŝi avertas lin, ke li malbone finos sian vivon nenormalan. . . Al mi ŝi promesas ankaŭ arestigon. . . Nu, mi havis amuzan posttagmezon, kiam mi legis ŝian al mi skribitan leteron, kaj ĝuste tiam alvenis la "nenormala" edzo, kiu kune kun mi ridis je la letero, kaj li proklamis, ke li prefere vivos "nenormale" eĉ se sen edzino, li ne plu manĝos viandon

Jes, ĉiu progreso bezonas batalon, kaj li devas ankaŭ batali, por povi atingi ian progreson en sia vivo – precipe viv-reforman. . .

V. Sládek, Ĉeĥoslovakio.

---

**Redakcia koboldeto**

Redakcia koboldeto ofte "oficas" ankău ĉe nia EV, sed pli ofte sur ĝiaj paĝoj. . . Ni povas mencii jam multajn eventojn, kiuj ne evitis eĉ la "ĉef-redaktoron". . . La "preseraroj" estas jam konata afero en Esperantaj gazetoj, do ni jam komprenenble aŭtomate kutimas korektadi la trovitajn eraretojn. Nun tuj en la "Vortoj de la redaktanto", ekzemple en la 5-a n-ro: La 5-a alineo devas komenciĝi: "Jes, menciante TIUN ĉi aferon";– en la 6-a alineo: "antaŭ LA sojlo staras"; en la 7-a: "Dum la Kongreso ESPER-EBLE". . . ; sur la sekvanta paĝo, dua alineo: "Kaj ankoraŭ ion: ĈE nia Asocio". . . ; kaj ĉe la fino la redaktanto – pardonu – ne volis deziri "Bonan vesperon" – sed bonan VETERON al agrabla feriado. . .

Sed la koboldeto ekfunkciis ankaŭ en "Vortoj de la presisto", kiuj entute ne estas vortoj de la presisto, sed de la eldonanto. . . kaj kie la koboldeto metis "pezon" "por la sama PREZO". . . eble. . .

En "Anoncoj" bv. tamen doni de-malsupre en la 6-a lineo dekstre vorteton "ĉi" ĉe "bv. agi laŭ ĉi tiuj".

En "La Terno", 3-a alineo, dekstre dua linio, vi certe jam korektis: "Ĝi okazis POST eble kvaronhoro". . . ; sur la 8-a paĝo "Por vegetarismo", tria alineo devas esti "NI volas servi al vegetaranoj". . . ; sur paĝo 10-a s-ino Landheer af. akceptis la funkcion POR helpi al ni. . . ; sur 12-a paĝo, de-malsupre 3-a alineo dekstre, devas esti: "la homoj vole-nevole manĝas MALPLI da viando". . . ; sur paĝo 14-a, al fino de la 1-a alineo estas ia misaĵo ĉe "konato pri medicina studento". . . ktp.; sur paĝo 15-a bv. aldoni en 1-a alineo, 6-a linio: "Dume vivis EN mia interno". . . ; ĉe la 6-a alineo eble devas esti "DUME". . . ; sur 16-a paĝo, 2-a linio: "Eble VI iam jam". . . ; sur paĝo 24-a, post la 2-a linio supre mankas la aŭtoro de la letero, laŭ la senco de la skribitaĵo verŝajne tiu estas s-ano Kiselev el Sovetunio, aŭ s-ano Mosch el Germanio, ĉar ili estis antaŭ duonjarcento en vegetarana komunumo en ĉirkaŭaĵo de Moskvo, kiel pri tio parolis iliaj leteroj, kiuj "hazarde" preskaŭ en la sama tempo alvenis en nian redakcion. – Kaj tuj en la sekvanta linio bv. fari el "juna spertulo" FRAMO "SPORTULON". . . eĉ se li estis antaŭe SPERTULO . . . Sur la sama paĝo ĉe "La sekreto". . . en 1-a linio, ĉe ĝia fino, bv. forstreki la vorton ESTAS, kaj ĉe Lollobrigita, malsupre, lastaj vortoj, notu afable, ke ŝi faras bonan servon al LA homaro. . .

---